

مطبخ الموقع لمرحلة الطفولة المبكرة

أكتوبر/تشرين الأول 2026
هل تعلم...

تفاح



تنتج بنسلفانيا من 400 إلى 500 مليون رطل من التفاح سنوياً. يُحصَد التفاح عادةً من يوليو/تموز حتى أكتوبر/تشرين الأول. يُعد التفاح مصدرًا رائعًا للألياف وفيتامين C! نقدم تفاحًا محليًا طوال الشهر!

معلومات القائمة



جميع قوائم مرحلة الطفولة المبكرة خالية من لحم الخنزير والمكسرات والسمك والمحار.

يُرجى سؤال مدير الكافيتيريا أو الممرضة عن نموذج خطة الرعاية الطبية لتلبية الاحتياجات الغذائية الطبية.



تُلَبِّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)
قد تتغير أصناف القائمة

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
5	6	7	1	2
الإفطار زبادي أو حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة الغداء رافيولي مغطى بالبقسمات من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا قطع بروكلي مغطاة بالبقسمات 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات	الإفطار مافن مانتيكادا من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات الغداء لحم ديك رومي للتاكو رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة كوب صلصة سالسا وفاصوليا سوداء 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من برتقال ماندرين	الإفطار ساندويتش محشو بنقانق الديك الرومي والجبن من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و3 أونصات من شرائح التفاح الغداء قطعة لحم بقري مشوية على اللهب في خبز من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين بطاطس مقليّة مموجة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من صوص التفاح	الإفطار نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات الغداء ساندويتشات تشيز برغر صغيرة محملة بالإضافات من الحبوب الكاملة بطاطس مقليّة مموجة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات	الإفطار قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% الغداء قطع أجنحة دجاج خالية من العظم وغنية بالحبوب الكاملة كرات ذرة مقليّة من الحبوب الكاملة شرائح خيار على شكل أنصاف أقمار مع صوص الرانش 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة
9	8	7	1	2
نصف يوم دراسي الإفطار قطعة بيض بثلاثة أنواع من الجبن 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من برتقال ماندرين الغداء ساندويتش ديك رومي من الحبوب الكاملة بسكويت على شكل حيوانات من الحبوب الكاملة مع حمص بنكهة البراوني 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و½ كوب فاكهة	الإفطار لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات الغداء وافل Sunrise من الحبوب الكاملة قطع بطاطا حلوة صغيرة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات	الإفطار ساندويتش محشو بنقانق الديك الرومي والجبن من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و3 أونصات من شرائح التفاح الغداء قطعة لحم بقري مشوية على اللهب في خبز من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين بطاطس مقليّة مموجة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من صوص التفاح	الإفطار نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات الغداء ساندويتشات تشيز برغر صغيرة محملة بالإضافات من الحبوب الكاملة بطاطس مقليّة مموجة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات	الإفطار قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% الغداء قطع أجنحة دجاج خالية من العظم وغنية بالحبوب الكاملة كرات ذرة مقليّة من الحبوب الكاملة شرائح خيار على شكل أنصاف أقمار مع صوص الرانش 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة

12	الغداء قطع بان كيك صغيرة بالفراولة من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة الغداء فطيرة بيتزا Pizzaboli من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا فاصوليا خضراء 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات	13	الإفطار مربعات البرتقال والتوت البري الطازجة المخبوزة من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات الغداء دجاج مشوي بالفرن بصوص الصويا والثوم فوق أرز من الحبوب الكاملة بروكلي بصوص الصويا والثوم 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من برتقال ماندرين	14	الإفطار بيغل من الحبوب الكاملة مع جبن كريمي 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و3 أونصات من شرائح التفاح الغداء كاساديا باللحم البقري غنية بالحبوب الكاملة ذرة مشوية 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من صوص التفاح	15	الإفطار مافن بالكرز من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات الغداء رافيولي بالجبن من الحبوب الكاملة مع صوص وردى شرائح خيار على شكل أنصاف أقمار مع صوص الرانش 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات	16	
19	الإفطار وافل سناك بنكهة القيقب من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة الغداء ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة فاصوليا خضراء 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات	20	الإفطار شريحة خبز إفطار من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات الغداء شرائح دجاج مع  وافل من الحبوب الكاملة بطاطس Wavelength المقلية 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من برتقال ماندرين	21	الإفطار أومليت في خبز تورتيلا من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و3 أونصات من شرائح التفاح الغداء بيروغي Fiesta من الحبوب الكاملة سلطة من مكونات مزروعة محليًا مع صوص رانش منزلي التحضير 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% ومثلجات إيطالية بالكرز الحامض	22	الإفطار نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات الغداء دجاج مشوي بالفرن فوق الأرز ذرة مشوية 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات	23	الإفطار قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% الغداء لفاقة بيبروني الديك الرومي من الحبوب الكاملة بسكويت على شكل حيوانات من الحبوب الكاملة مع حمص بنكهة البراوني 8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و½ كوب فاكهة

26	27	28	29	الخالوين 30
الإفطار	الإفطار	الإفطار	الإفطار	الإفطار
زبادي أو حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة	مافن مانتيكادا من الحبوب الكاملة	ساندويتش محشو بنقانق الديك الرومي والجبن من الحبوب الكاملة	لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	قطعة بيض بثلاثة أنواع من الجبن
8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الخوخ المقطع مكعبات	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من صوص التفاح	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من برتقال ماندرين
الغداء	الغداء	الغداء	الغداء	الغداء
مكرونات بالجبن من الحبوب الكاملة	قطعة لحم بقري مشوية على اللهب	قطع بيتزا محشوة من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	قطع أجنحة دجاج خالية من العظم غنية بالحبوب الكاملة	زلايبية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة
خضروات مشكلة	في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين	قطع بطاطا حلوة منتقخة	بطاطس مهروسة مع صلصة المرق	بروكلي بصوص الصويا والثوم
8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من الكمثرى المقطعة مكعبات	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من برتقال ماندرين	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من صوص التفاح	خبز رول للعشاء من الحبوب الكاملة	8 أونصات من حليب بنسبة دسم 1% و2 أونصة من قطع الأناناس الصغيرة